

Diplomado

Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby

Avalado por la NBA



tech
universidad



Diplomado

Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/nutricion-deportiva-aplicada-rugby

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 16

05

Metodología de estudio

pág. 20

06

Titulación

pág. 30

01

Presentación

La nutrición deportiva aplicada al rugby es esencial para garantizar un rendimiento óptimo en el campo de juego. Este es un deporte físicamente exigente, por lo que la nutrición adecuada puede proporcionar a los jugadores los nutrientes y la energía necesarios para rendir al máximo, además de ayudar en la prevención y en la recuperación de lesiones. Por este motivo, TECH ha diseñado una titulación que permite al alumno elevar su conocimiento al máximo sobre aspectos como los Macronutrientes, el Balance Energético, Suplementación y Metabolismo, entre otros. Todo ello, gracias a una modalidad 100% online y contando con los materiales multimedia más dinámicos y prácticos del mercado académico.



“

*Adquiere nuevas competencias sobre
Macronutrientes y Suplementación,
gracias a la mejor universidad online del
mundo según Forbes, gracias a TECH”*

La nutrición deportiva puede ser clave para el éxito en el rugby. Los equipos que cuentan con nutricionistas y dietistas obtienen una gran ventaja a la hora de competir. Al trabajar con profesionales de la nutrición, los jugadores se aseguran de estar recibiendo una alimentación adecuada para sus necesidades individuales, mejorando el rendimiento en el campo de juego.

Por esa razón, TECH ha diseñado un Diplomado en Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby con el que busca dotar a los alumnos de las habilidades y competencias necesarias para poder ejercer su labor como especialistas, con la máxima eficiencia y calidad posibles. Así, a lo largo de este título se abordarán aspectos como la Recomposición Corporal, el Aumento de Masa Muscular, las Mediciones Antropométricas y las Bases Fisiológicas para la Nutrición en el Rugby.

Todo esto, gracias a una cómoda modalidad 100% online que permite al alumno organizar sus horarios y sus estudios, pudiendo compaginarlos con sus otras labores. Además, este programa cuenta con los materiales teóricos y prácticos más completos del mercado, facilitando enormemente el proceso de estudio del alumno y permitiéndole alcanzar sus objetivos de manera rápida y precisa.



Consigue ser un experto en Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby en solo 6 meses y con total libertad de organización”

Este **Diplomado en Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información deportiva y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet

“

Domina las Bases Fisiológicas para la Nutrición en el Rugby gracias a TECH y a una modalidad 100% online”

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Pon a prueba tus destrezas en la Nutrición en el Rugby sometiéndote a casos prácticos que recogen una amplia variedad de situaciones que simulan perfectamente la realidad.

Profundiza en la importancia del Metabolismo y las Vías Energéticas en el Rugby, sin salir de casa y sin límites horarios.



02 Objetivos

El objetivo final de este Diplomado en Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby es que el alumno adquiera una actualización exacta y completa de sus conocimientos en un área tan relevante para el Deporte. Una puesta al día que permitirá al estudiante ejercer su labor con la máxima calidad y eficiencia posibles. Todo ello, gracias a TECH y a una modalidad 100% online que da total libertad de organización al alumno.





“

Alcanza tus metas profesionales más exigentes gracias a TECH y a su prestigioso equipo de expertos en Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby”



Objetivos generales

- ♦ Conocer en profundo sobre Rugby XV y VII, así como el resto de las modalidades
- ♦ Saber profundizar, desarrollar, y una física y técnica
- ♦ Adquirir una especialización en nutrición orientada al Rugby, según la modalidad y puesto del jugador
- ♦ Cómo gestionar las emociones y aplicar psicología al ámbito deportivo
- ♦ Aprender a gestionar equipos y jugadores
- ♦ Cómo vender el Rugby como producto para el consumidor
- ♦ Conocer en profundidad las herramientas para que el jugador pueda controlar sus emociones de cara a obtener el máximo rendimiento





Objetivos específicos

- ♦ Profundizar en el concepto de nutrición dirigido al Rugby
- ♦ Diferenciar la Composición corporal del jugador según su modalidad
- ♦ Aprender los modelos diferentes de nutrición y suplementación dirigido al Rugby



Accede a todo el contenido sobre Composición Corporal en el Rugby desde el primer día y con cualquier dispositivo con conexión a internet”

03

Dirección del curso

Los profesionales que componen el cuadro docente de este Diplomado en Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby, forman parte del prestigioso equipo de expertos de TECH. Dichos especialistas han volcado su amplia experiencia en todo el contenido, para diseñar unos materiales pedagógicos completos y actualizados, que superan las expectativas más exigentes. Además, acompañarán al alumno durante todo el programa, para facilitar y hacer más efectivo su proceso de estudio.



“

Reputados especialistas en Nutrición Deportiva de prestigio internacional te acompañarán durante todo el proceso de estudio para ayudarte a potenciar tu perfil profesional al máximo”

Dirección



D. Domínguez Narciso, Guillermo

- ♦ Jugador Profesional de Rugby en CAU Valencia
- ♦ Jugador Internacional con la Selección Española de Rugby
- ♦ Director Técnico en ligas inferiores del CAU Valencia
- ♦ Profesor de Educación Física en Rynnymede College
- ♦ Máster de Alto Rendimiento Deportivo por COES – UCAM
- ♦ Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Politécnica de Madrid

Profesores

Dña. Castellanos, María Florencia

- ♦ Nutricionista Deportiva en el Club Sportivo América
- ♦ Nutricionista Deportiva en el Centro Regional de Alto Rendimiento CREAR
- ♦ Técnica en Antropometría ISAK Nivel 2
- ♦ Post Grado en Alimentación Basada en Plantas de la Universidad Nacional de la Plata
- ♦ Graduada en Nutrición por la Universidad de Concepción del Uruguay
- ♦ Graduada como Profesora de Educación Física por el Instituto Superior de Ed. Física N° 11
- ♦ Experta en Nutrición Deportiva y Nutrición Deportiva Aplicada a Deportes Específicos por Francis Holways



04

Estructura y contenido

Todos los recursos didácticos de este plan de estudios han sido diseñados por los destacados profesionales que conforman el equipo de expertos de TECH en el área de Nutrición en el Deporte. Dichos especialistas han volcado su dilatada trayectoria y sus conocimientos más avanzados para crear unos contenidos prácticos y completamente actualizados. Todo esto, basándose además en la metodología pedagógica más eficiente, el *Relearning* de TECH.





“

Matricúlate ahora y aprovecha la visión más completa y actualizada sobre la nutrición, en un deporte tan popular y exigente como es el Rugby”

Módulo 1. Nutrición deportiva aplicada al Rugby

- 1.1. Bases fisiológicas para la nutrición en el Rugby
 - 1.1.1. Macronutrientes
 - 1.1.2. Digestión y absorción de nutrientes
 - 1.1.3. Balance energético
- 1.2. Metabolismo y vías energéticas en el Rugby
 - 1.2.1. Vía de los fosfágenos (ATP)
 - 1.2.2. Glucólisis
 - 1.2.3. Oxidación ácidos grasos
- 1.3. Composición corporal en el Rugby (XV y 7)
 - 1.3.1. Composición corporal en jugadores de Rugby XV delanteros
 - 1.3.2. Composición corporal en jugadores de Rugby XV tres cuartos
 - 1.3.3. Composición corporal en jugadores de Rugby 7
- 1.4. Antropometría en equipos de Rugby profesional
 - 1.4.1. Métodos de estimación de la composición corporal
 - 1.4.2. Mediciones antropométricas
 - 1.4.3. Diferencias entre Rugby XV y VII
- 1.5. Periodización nutricional en el Rugby XV
 - 1.5.1. Pretemporada y post temporada
 - 1.5.2. Planificación durante la temporada y semana de partido
 - 1.5.3. Planificación durante periodo de lesión
- 1.6. Nutrición para el cambio de composición corporal
 - 1.6.1. Pérdida de grasa
 - 1.6.2. Aumento de masa muscular
 - 1.6.3. Recomposición corporal
- 1.7. Periodización nutricional en el Rugby 7
 - 1.7.1. Pretemporada en Rugby 7
 - 1.7.2. Semana de torneo en Rugby 7
 - 1.7.3. Post temporada





- 1.8. Suplementación deportiva en el Rugby (XV y 7)
 - 1.8.1. Suplementos grupo de evidencia A
 - 1.8.2. Suplementos grupo de evidencia B y C
 - 1.8.3. Suplementos no permitidos
- 1.9. Nutrición durante partidos/torneos de Rugby (XV y 7)
 - 1.9.1. Avituallamientos durante partidos de Rugby XV
 - 1.9.2. Recuperación postpartido
 - 1.9.3. Carga de carbohidratos precompetición
- 1.10. Asesoramiento nutricional a jugadores/equipos de Rugby profesional
 - 1.10.1. Establecimiento de objetivos y entrevista dietética
 - 1.10.2. Elaboración de pautas para equipos
 - 1.10.3. Elaboración de un plan nutricional personalizado

“

*Con solo 180 horas de estudio,
te convertirás en el experto de éxito
en Nutrición Deportiva Aplicada al
Rugby que siempre has deseado ser”*

05

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.

Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06 Titulación

El Diplomado en Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un Diplomado expedido por TECH Universidad.



“

Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este **Diplomado en Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Diplomado** emitido por **TECH Universidad**.

Este título expedido por **TECH Universidad** expresará la calificación que haya obtenido en el **Diplomado**, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Diplomado en Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby**

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **6 semanas**



*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Universidad realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



Diplomado
Nutrición Deportiva
Aplicada al Rugby

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Diplomado

Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby

Avalado por la NBA



tech
universidad